

Hilft Eiswürfel-Lutschen gegen Zahnschmerz?



Mit Kälte Schmerzen lindern – klappt das auch, wenn der Zahn pocht?

Foto: Stockbyte/Getty Images

Der Zahn schmerzt, das Zahnfleisch ist entzündet – aber deswegen gleich zum Arzt rennen? Da wäre es doch viel einfacher, in der heimischen Küche nach Problemlösungen zu suchen, zum Beispiel im Eisfach! Aber kann man mit Kälte wirklich Zahnschmerzen „weglutschen“?

BILD weiß Bescheid.

Ja, weiß Zahnarzt Dr. Jochen H. Schmidt, Implantologe des [Carree Dental](#) in Köln: „Das Lutschen eines Eiswürfels oder das kurzzeitige Auflegen eines Kühlpacks (in ein Tuch gehüllt!), können helfen – vorausgesetzt es sind keine sensiblen Zähne bzw. frei liegende Zahnhälse Ursache der Beschwerden.“

Halten die Schmerzen dennoch an, sollte dann wirklich der Zahnarzt klären, ob eventuell andere Ursachen wie Wurzel- oder Nasennebenhöhlenentzündungen eine Rolle spielen.

Denn „selbst die besten Hausmittel beheben nicht die Ursachen“, warnt Dr. Schmidt.

► Tees mit aufgekochter Kamille, Ingwer oder Salbei gegen Zahnfleischentzündungen (Gingivitis). Mehrmals täglich als Mundspülung angewandt, können die lauwarmen Tees desinfizierend wirken und Beschwerden lindern.

► Auch hilfreich bei bei Schwellungen, Entzündungen und Blutungen: Eine Mundspülung aus lauwarmem Wasser und aufgelöstem Salz. Wird damit das Zahnfleisch umspült, werden die Bakterien abgetötet.

► Kauen von Gewürznelken bei Zahnweh. „In der Tat können die getrockneten Blütenknospen bei Zahnschmerzen hilfreich sein“, sagt Schmidt. „Dank ihrer ätherischen Öle wirken Nelken betäubend und antiseptisch.“ Einfach im Mund in der Nähe des schmerzenden Zahns geschoben oder leicht darauf kauen – und schon entfaltet das Gewürz seine heilende Kraft. „Linderung bringen können Nelken auch bei Zahnfleisch- oder Wurzelentzündungen“, so Schmidt.